

Published on *Ciencia Puerto Rico* (<https://www.cienciapr.org>)

[Inicio](#) > Cuando no hay luz, pero sí calor extremo

Cuando no hay luz, pero sí calor extremo ^[1]

Enviado por [Xavier David Ortiz Torres](#) ^[2] el 24 mayo 2025 - 12:38pm



^[2]



Cuando no hay luz pero sí calor extremo



El calor extremo incrementa la posibilidad de que haya apagones. A su vez, la falta de luz amplifica el impacto de las altas temperaturas en nuestra salud física y mental. Te ofrecemos recomendaciones prácticas para lidiar con estas instancias.

AQUÍ NOS CUIDAMOS



Recientemente, San Juan, Puerto Rico fue catalogada como la sexta ciudad más calurosa del mundo [3] debido a los efectos del cambio climático. Esta realidad aumenta las probabilidades de que las personas que viven en el archipiélago experimenten los efectos negativos del calor extremo [4] (calor y humedad intensos con temperaturas superiores a las 90° F) en la salud física como los golpes de calor y el agotamiento. Esto también aumenta los riesgos de sufrir las consecuencias del calor [5] en la salud mental, incluyendo los cambios de humor, la ansiedad, la

depresión, la interrupción del sueño y hasta la falta de memoria.

A todo esto podemos añadirle otro factor que amplifica los efectos del calor extremo en la salud: la inestabilidad de nuestro frágil sistema eléctrico y la incompetencia de quienes lo manejan. Lamentablemente, el calor extremo incrementa la posibilidad de que haya apagones. Ante esta realidad, es importante que tomemos las medidas preventivas correspondientes para mitigar las consecuencias del calor extremo en la salud cuando no hay electricidad.

Medidas preventivas cuando no hay luz durante el calor extremo

1. Ante la posibilidad de que se vaya la luz congela botellas o galones de agua, tanto para tomar como para refrescarte, para que puedan mantenerse fríos por períodos más largos de tiempo.
2. Usa ropa ligera, transpirable, de colores claros y que no te quede muy pegada.
3. Identifica lugares públicos y gratuitos con planta eléctrica y aire acondicionado o que sean frescos a donde puedas ir durante el día.
4. Ten contigo algún abanico de mano ya sea cartón, tela u otro material para airearte.
5. Busca en lugares con buena ventilación natural o sombra para mantener una sensación de frescura y comodidad. Dentro de las posibilidades que tengas, mantén las ventanas abiertas para que el aire fresco fluya y el calor no se quede atrapado en tu hogar.
6. Si tu trabajo es en áreas que son calurosas (como en una cocina) toma descansos de al menos 15-20 minutos, sobretodo si y estás en un área que utiliza una planta eléctrica, por los vapores y el calor extra que genera.
7. Evita consumir comidas pesadas, ya que la digestión aumenta la temperatura corporal y requiere más energía.
8. Toma mucha agua, aun si es a temperatura ambiente y aunque no tengas sed, para regular la temperatura y prevenir la deshidratación. También evita el alcohol y las bebidas cafeinadas, ya que propician la deshidratación.
9. Báñate con agua fría o usa compresas frías para que mantengas tu cuerpo a una temperatura estable. Algunas personas mojan una toalla y se la colocan en el cuello.

10. Es muy probable que los mosquitos estén presentes, así que usa repelente contra ellos.
11. Busca ayuda y visita una sala de emergencia si presentas alguno de los siguientes síntomas:
 - Temperatura corporal mayor o igual a 40°C (104°F)
 - Sientes confusión, desorientación o pérdida de conciencia
 - Náuseas o vómitos persistentes
 - Pulso rápido y fuerte
12. Llama a las personas más vulnerables para asegurar que están hidratándose y que están bien.

¡No olvides tu salud mental!

1. Practica el autocuidado emocional: Es importante que busques incorporar en tu rutina acciones que te ayuden a cuidar tu estado de ánimo. Por ejemplo, incluye en tu semana momentos de diversión o de relajación.
2. Prioriza tu descanso y tus horas de sueño.
3. Crea planes sencillos para algunos escenarios: Es importante que identifiques un plan que se ajuste a lo que tu cuerpo necesita para que esto te de más tranquilidad. Por ejemplo, seleccionar la ropa a usar, cuantas botellas con agua te llevarás, donde estacionarás el carro, entre otras cosas. Además, asegúrate de identificar lo que te funciona para que puedas repetirlo en futuras ocasiones y exhorta a tus amigos y/o familiares a prepararse.
4. Escucha a tu cuerpo: Es normal que sientas cansancio tanto físico como mental. No te sobreexijas durante esos periodos de calor extremo.

Si necesitas apoyo emocional o de salud mental durante periodos de calor extremo y cuando se va la luz, puedes llamar a la Línea PAS marcando el 988 o 1-800-981-0023 o VRS: 787-615-4112. Disponible las 24 horas del día, los 365 días del año, la Línea PAS te ofrece: sesión de desahogo, consejería en crisis y apoyo emocional, cernimiento preliminar a nivel psicosocial,

coordinación de evaluación psiquiátrica y psicológica, tele-enlaces y referidos.

El calor y la inseguridad de nuestro sistema eléctrico debe tomarse por lo que es: un problema serio de salud pública que nos afecta a todos, sobretodo a los más vulnerados. Ante la inacción e ineficiencia del gobierno y las compañías encargadas, nos queda —nuevamente— cuidarnos a nosotros y a nuestros seres queridos.

Tags:

- [calor extremo](#) [6]
- [Aquí Nos Cuidamos](#) [7]
- [apagones](#) [8]
- [calor sin luz](#) [9]

Categorías (Recursos Educativos):

- [Texto Alternativo](#) [10]
- [Blogs CienciaPR](#) [11]
- [Ciencias terrestres y del espacio](#) [12]
- [Salud](#) [13]
- [Ciencias terrestres y del Espacio \(superior\)](#) [14]
- [Salud \(Intermedia\)](#) [15]
- [Salud \(Superior\)](#) [16]
- [Text/HTML](#) [17]
- [CienciaPR](#) [18]
- [Spanish](#) [19]
- [MS. Growth, Development, Reproduction of Organisms](#) [20]
- [MS/HS. Human Impacts/Sustainability](#) [21]
- [MS/HS. Matter and Energy in Organisms/Ecosystems](#) [22]
- [MS/HS. Weather/Climate](#) [23]
- [6to-8vo- Taller 2/3 Montessori](#) [24]
- [9no-12mo- Taller 3/4 Montessori](#) [25]
- [Blog](#) [26]
- [Educación formal](#) [27]
- [Educación no formal](#) [28]

Source URL: <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/no-hay-luz-si-calor-extremo>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/no-hay-luz-si-calor-extremo> [2] <https://www.cienciapr.org/es/user/xavierdortiz> [3] <https://www.elnuevodia.com/ciencia-ambiente/cambio-climatico/notas/otra-senal-de-alerta-informe-senala-a-san-juan-como-la-sexta-ciudad-del-mundo-con-temperaturas-mas-afectadas-por-el-cambio-climatico/> [4] <https://www.cienciapr.org/en/node/122393> [5] <https://saludconlupa.com/climatopedia/el-calor-sofocante-puede-afectar-tu-salud-mental/#:~:text=Las%20altas%20temperaturas%20pueden%20ponernos,%C3%A1nimo%20y%20la%20funci%C3%B3n> [6] <https://www.cienciapr.org/es/tags/calor-extremo> [7] <https://www.cienciapr.org/es/tags/aqui-nos-cuidamos> [8] <https://www.cienciapr.org/es/tags/apagones> [9] <https://www.cienciapr.org/es/tags/calor-luz> [10]

<https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/texto-alternativo> [11]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/blogs-cienciapr> [12]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ciencias-terrestres-y-del-espacio> [13]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/salud> [14] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ciencias-terrestres-y-del-espacio-superior> [15] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-intermedia> [16] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-superior> [17] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/texthtml> [18]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/cienciapr> [19]
<https://www.cienciapr.org/es/taxonomy/term/32143> [20] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ms-growth-development-reproduction-organisms> [21] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/mshs-human-impactssustainability> [22] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/mshs-matter-and-energy-organismsecosystems> [23] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/mshs-weatherclimate> [24] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/6to-8vo-taller-23-montessori> [25]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/9no-12mo-taller-34-montessori> [26]
<https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/blog> [27]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-formal> [28]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-no-formal>